

## **OS EFEITOS DO USO DA ESTABILIZAÇÃO SEGMENTAR NO TRATAMENTO DA DOR LOMBAR: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Renata Brenda Lopes da Silva<sup>1</sup>; Marcos Rogério Madeiro de Almeida<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá.

<sup>2</sup>Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá.

### **RESUMO**

A dor lombar é um problema de saúde pública que afeta cerca de 80% da população mundial segundo a Organização Mundial de Saúde, ela tem origem multifatorial e vem sendo considerada uma das maiores causas de afastamento do trabalho, quando não é possível identificar uma causa para se é considerada uma dor lombar inespecífica, que tem como principal característica as disfunções funcionais que influenciam diretamente as atividades diárias, dentre os fatores apontados como desencadeadores citam-se as alterações músculos esqueléticas resultante do descondicionamento físico e que a partir da estabilização central os músculos estabilizadores são estimulados a voltar ao seu funcionamento normal, entre outros benefícios. Analisar com uma revisão de artigos, se o fortalecimento, através da estabilização segmentar, da musculatura estabilizadora e protetora da coluna vertebral auxilia na prevenção e tratamento de distúrbios algícos. Metodologia: utilizada a revisão de literatura sobre o tema proposto, como a consulta de periódicos, sites científicos, entre outros e assim selecionados 5 artigos que tratavam dos resultados do tema proposto. Foram encontrados cerca de 15 artigos, no entanto somente 5 se enquadravam corretamente no tema proposto o que nos mostra a necessidade de novas pesquisas; os artigos mostram que a instabilidade lombar ocasionada pela fraqueza da musculatura estabilizadora desse segmento tem como principal consequência a dor e que ainda muitas vezes esse condicionamento necessário não é realizado, bem como a verificação do grau de força dessa musculatura; eles comprovaram que quando é realizado um tratamento voltado a esse condicionamento com o uso da estabilização segmentar se tem benefícios não somente na dor lombar mais também na diminuição do número de recidivas dos quadros dolorosos. Sendo assim é possível observar que embora muitas técnicas venham sendo utilizadas como forma de tratamento, sem o condicionamento correto da musculatura estabilizadora as chances de recidivas são muito maiores.

**Palavras-chave:** Lombalgia. Musculatura Estabilizadora. Estabilização Segmentar.